



178605 Hama športové hodinky Fit Watch 5910, ružové zlato
178606 Hama športové hodinky Fit Watch 5910, čierne

1. Vysvetlenie výstražných symbolov.....	3
2. Obsah balenia.....	3
3. Bezpečnostné upozornenia.....	3
4. Popis, ovládacie prvky.....	5
5. Prvé kroky.....	5
5.1. Nabíjanie.....	5
5.2. Nasadenie na zápästie a zapnutie.....	5
5.3. Vypnutie.....	6
6. Ovládanie - štruktúra menu.....	7
6.1. Úvodná obrazovka.....	8
6.2. Prehľad aktivity.....	8
6.3. Režimy.....	8
6.3.1. Neprerušované meranie pulzu.....	8
6.3.2. Aktivácia pohybom ruky.....	8
6.3.3. Režim „Nerušit“	8
6.3.4. Vyhľadanie telefónu.....	8
6.4. Oznámenia / notifikácie.....	8
6.5. Aplikácie.....	8
6.5.1. Aktivity.....	9
6.5.1.1. Beh vonku (GPS)	9
6.5.1.2. Chôdza vonku (GPS)	9
6.5.1.3. Jazda na bicykli (GPS).....	9
6.5.1.4. Turistika (GPS).....	10
6.5.1.5. Beh.....	10
6.5.1.6. Chôdza.....	10
6.5.1.7. Spinning.....	11
6.5.1.8. Fitness.....	11
6.5.1.9. Plávanie v bazéne.....	11
6.5.1.10. Plávanie vo voľnej prírode.....	11
6.5.1.11. Joga.....	11
6.5.1.12. Cross tréning.....	11
6.5.1.13. Veslovací trénažér.....	12
6.5.1.14. Kriket.....	12
6.5.2. Pulz.....	12
6.5.3. Režim relaxácie.....	12
6.5.4. Budík.....	12
6.5.5. Ovládanie hudby.....	12
6.5.6. Časovač (Timer).....	13
6.5.6.1. Stopky.....	13
6.5.6.2. Odpočítavanie (Countdown)	13
6.5.7. Počasie.....	13
6.5.8. Posledné aktivity.....	13
6.5.9. Nastavenia.....	13
7. Nastavenie hodín.....	14
7.1. Stiahnutie aplikácie Hama FIT Pro.....	14
7.2. Synchronizácia hodín so smartfónom.....	14
8. Použitie aplikácie Hama FIT Pro.....	15
8.1. Užívateľské nastavenia.....	15
8.1.1. Registrácia / Užívateľský účet.....	16
8.1.2. Osobné údaje.....	16
8.1.3. Osobné ciele.....	17
8.2. Systémové nastavenia.....	17
8.2.1. Základné nastavenia.....	18
8.2.2. Informácie o aplikácii.....	18
8.2.3. Otázka / Spätná väzba.....	18
8.2.4. Ochrana údajov.....	18
8.3. Často kladené otázky (FAQ)	18
8.4. Aplikácie tretích strán.....	18
8.4.1. Operačný systém iOS.....	18



8.4.2. Operačný systém Android.....	18
8.5. Nastavenie zariadenia.....	18
8.5.1. Správa o prichádzajúcom hovore.....	19
8.5.2. Pripomienka pohybu.....	19
8.5.3. Budík.....	19
8.5.4. Oznámenia / notifikácie.....	19
8.5.5. Úvodná obrazovka.....	20
8.5.6. Automatické rozpoznanie aktivity.....	20
8.5.7. Ovládanie hudby.....	20
8.5.8. Nepretržité meranie pulzu.....	21
8.5.9. Aktivácia displeja pohybom ruky.....	21
8.5.10. Sledovanie menštruačného cyklu.....	21
8.5.11. Aktualizácia firmvéru.....	21
8.5.12. Aktualizácia GPS.....	21
8.5.13. Prerušenie spojenia.....	21
8.5.14. Ďalšie nastavenia.....	21
8.5.15. Aktivity.....	22
8.5.16. Nastavenie jazyka na hodinkách.....	23
8.5.17. Predpoveď počasia.....	23
8.5.18. Vyhľadanie telefónu.....	23
8.5.19. Zóny pulzu.....	23
8.5.20. Režim „Nerušit“.....	23
8.5.21. Reštartovanie hodín.....	24
8.6. Úvodná stránka aplikácie.....	24
8.6.1. Aktivita.....	24
8.6.2. Analýza spánku.....	25
8.6.3. Pulz.....	25
8.7. Týždenný, mesačný, ročný prehľad.....	26
8.7.1. Aktivita.....	26
8.7.2. Analýza spánku.....	26
8.7.3. Pulz.....	27
8.8. Režim aktivity.....	28
8.8.1. Aktivity s GPS.....	28
8.8.2. Aktivity bez GPS.....	30
8.8.3. Zaznamenávanie hmotnosti.....	30
9. Starostlivosť a čistenie.....	31
10. Vylúčenie záruky.....	31
11. Technické údaje.....	31
12. Pokyny k likvidácii.....	32
13. Vyhlásenie o zhode.....	32

Ďakujeme, že ste si vybrali výrobok Hama.

Pozorne si, prosím, prečítajte nasledujúce pokyny a informácie. Návod odložte tak, aby ste do neho v prípade potreby mohli nahliadnuť.

Vaše nové športové hodinky sú ideálnym spoločníkom pre zdravý životný štýl a budú Vás motivovať k tomu, aby ste boli aktívni počas celého dňa. Zobrazujú nielen čas a dátum, ale taktiež zaznamenávajú údaje o počte krokov, ktoré ste urobili, Vašom pulze a kalóriách, ktoré ste spálili. Bezdrôtové spojenie s Vaším smartfónom cez Bluetooth® Vám umožnia prezerať zaznamenané údaje cez aplikáciu Hama FIT Pro.



1. Vysvetlenie výstražných symbolov a upozornení

Upozornenie



Tento symbol sa používa na označenie bezpečnostných upozornení, alebo na pritiahnutie pozornosti k špecifickým nebezpečenstvám a rizikám.

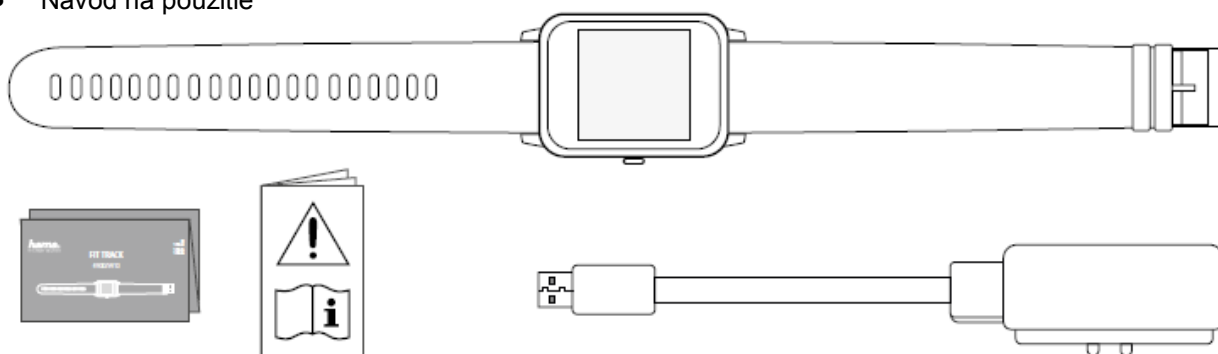
Poznámka



Tento symbol sa používa na označenie dodatočných informácií a dôležitých upozornení.

2. Obsah balenia

- Športové hodinky Fit Watch 5910
- Nabíjací USB kábel
- Návod na použitie



3. Bezpečnostné upozornenia

- Tento výrobok je určený na súkromné použitie v domácnosti, nie je určený na komerčné použitie.
- Výrobok používajte výhradne na stanovený účel.
- Chráňte výrobok pred znečistením, vlhkosťou a prehriatím a používajte ho len v suchom prostredí.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti zdrojov tepla, ani nevystavujte pôsobeniu priameho slnečného žiarenia.
- Prístroj nepoužívajte mimo rozsahu predpísaných hodnôt v technických údajoch.
- Výrobok nepoužívajte na miestach, kde je používanie elektronických zariadení zakázané.
- Akumulátor je pevne nainštalovaný a nedá sa vybrať.
- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Do výrobku nezasahujte a neopravujte ho. Akékoľvek úkony údržby prenechajte príslušnému odbornému personálu.
- Výrobok chráňte pred pádmi a veľkými otrasmi.
- Výrobok žiadnym spôsobom neupravujte, stratíte tým nárok na záruku.
- Obalový materiál zlikvidujte podľa platných predpisov o likvidácii.
- Akumulátor, resp. výrobok nevhadzujte do ohňa.
- Na akumulátoroch/batériách nerobte žiadne zmeny a/ani ich nedeformujte/nezahrievajte/nerozoberajte.
- Pri riadení vozidla alebo obsluhu športového zariadenia venujte plnú pozornosť dopravnej situácii a svojmu okoliu.
- Skôr ako spustíte tréningový program, poraďte sa s lekárom.
- Počas tréningu neustále sledujte reakcie svojho tela a v núdzových prípadoch informujte lekára.
- Poradte sa s lekárom, ak chcete výrobok používať aj v prípade, že trpíte ochoreniami.
- Tento výrobok nie je zdravotníckou pomôckou, ale spotrebným tovarom. Nie je preto určený na diagnostiku, liečbu ani prevenciu chorôb.
- Dlhší kontakt s kožou môže viesť k jej podráždeniu a alergiám. Ak symptómy pretrvávajú, vyhľadajte lekára.
- Tento výrobok nie je hračka. Obsahuje malé časti, ktoré predstavujú nebezpečenstvo udusenía v prípade ich prehltnutia.



Nebezpečenstvo zásahu elektrickým prúdom



- Výrobok neotvárajte a v prípade poškodenia ho ďalej nepoužívajte.
- Výrobok nepoužívajte, ak je sieťový adaptér, kábel adaptéru alebo sieťový kábel poškodený.
- Do výrobku nezasahujte a neopravujte ho. Akékoľvek úkony údržby prenechajte príslušnému odbornému personálu.

Upozornenie



Výrobok vytvára magnetické polia. Osoby s implantovaným kardiostimulátorom by sa mali pred použitím tohto výrobku poradiť s lekárom, či sa tým môže narušiť funkcia kardiostimulátora.

Poznámka - cestovanie lietadlom



- Tento výrobok neustále vysiela rádiové signály. Uvedomte si, že nosenie a používanie vysielačov rádiových signálov počas určitých fáz letu (napr. vzlietanie/pristávanie, nie je z bezpečnostných príčin povolené).
- Pred odletom si u leteckej spoločnosti, s ktorou budete letieť, overte, či si tieto športové hodinky môžete zobrať na palubu lietadla. V prípade pochybností nechajte hodinky doma.

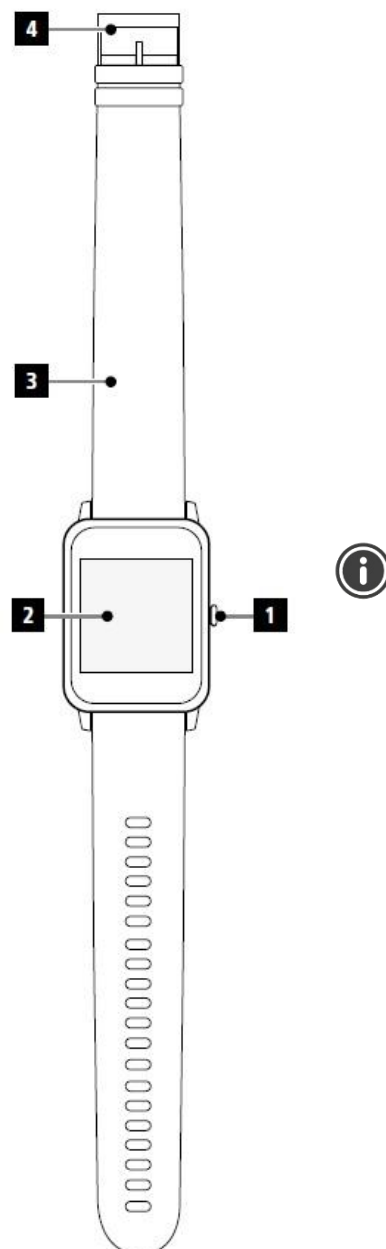
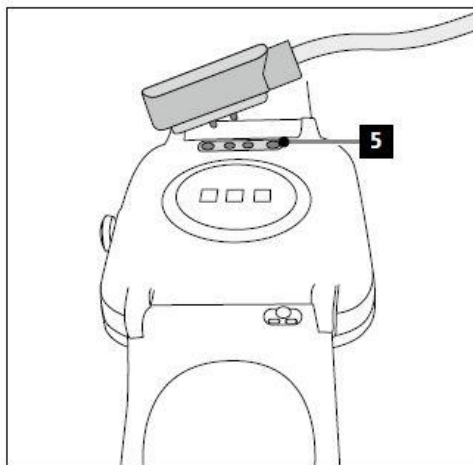
Upozornenie - akumulátor



- Na nabíjanie používajte iba vhodné nabíjačky alebo USB prípojky.
- Poškodené nabíjačky alebo USB prípojky všeobecne viac nepoužívajte, ani sa ich nepokúšajte opraviť.
- Zabráňte prebitiu alebo úplnému vybitiu výrobku.
- Vyhýbajte sa skladovaniu, nabíjaniu a používaniu pri extrémnych teplotách a extrémne nízkom tlaku vzduchu (ako napr. vo veľkých výškach).

4. Popis, ovládacie prvky

1. Ovládacie tlačidlo
2. Dotykový displej
3. Odnímateľný náramok
4. Zapínanie
5. Nabíjací kontakt



5. Prvé kroky

5.1. Nabíjanie

- Pred prvým použitím hodinky plne nabite.
- Nabíjací kábel pripojte do USB konektora na počítači/notebooku alebo k USB nabíjačke a magnetickým kontaktom k hodinkám (5). Ak používate USB nabíjačku, riadte sa pokynmi v návode k USB nabíjačke.

Poznámka

- Úplné nabitie hodinek trvá cca. 90 minút. Keď symbol na displeji indikuje, že je batéria nabitá, môžete hodinky odpojiť.
- Keď klesne kapacita batérie na 10%, hodinky čo najskôr nabite, aby ste sa vyhli obmedzeniu funkcií. Pri kapacite batérie 20% už nebudete môcť spustiť žiadnu aktivitu a pri 10% sa deaktivuje nepretržité meranie pulzu.

5.2. Nasadenie a zapnutie

- Pred prvým použitím musíte hodinky nabiť (viď pokyny v predošlom odstavci).
- Nasadte hodinky na zápästie a zapnite remienok.
- Zapnite hodinky stlačením tlačidla (1) na boku hodinek na 3 sekundy.

Poznámka

- Pre čo najlepšie využitie meracích funkcií by mali hodinky na zápästí tesne priliehať, ale súčasne by malo byť ich nosenie príjemné. Vzďialenosť medzi hodinkami a zápästnou kosťou by mala byť na šírku dvoch prstov.
- Pre čo najlepšie záznamy Vašich aktivít by ste mali nosiť hodinky na ľavej ruke, ak ste pravák a na pravej, ak ste ľavák.

5.3. Vypnutie

- Hodinky vypnete v menu **NASTAVENIE**  v podmenu **VYPNÚŤ** . Keď vyskočí otázka, potvrdte, že chcete hodinky naozaj vypnúť.

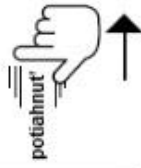
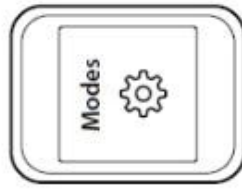
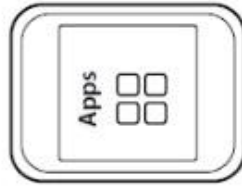
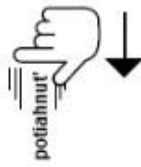
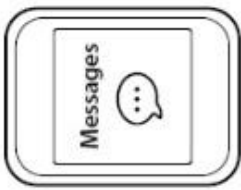
6. Ovládanie - štruktúra menu

- Aktivujte displej stlačením bočného tlačidla (1). Pomocou potiahnutia prstom na displeji môžete prepínať medzi rôznymi zobrazeniami v nižšie uvedenom poradí.
- Do podmenu sa dostanete kliknutím na príslušný symbol.
- Stlačením bočného tlačidla (1) opustíte podmenu a preskočíte o jedno zobrazenie späť, prípadne na úvodnú obrazovku.

Poznámka

- Toto grafické zobrazenie je súhrn všetkých položiek menu, ktoré môžete zobraziť na hodinkách.

Oznámenia 6.4



Režimy	6.4
Nepretržité meranie pulzu	6.3.1
Aktivácia pohybovom ruky	6.3.2
Režim „Nerušit“	6.3.3
Vyhľadanie telefónu	6.3.4

Aplikácie	6.5
Aktivity	6.5.1
Pulz	6.5.2
Režim uvoľnenia	6.5.3
Budík	6.5.4
Ovládanie hudby	6.5.5
Časovač (Timer)	6.5.6
Počasie	6.5.7
Posledné aktivity	6.5.8
Nastavenie	6.5.9

Prehľad aktivity	6.2
Kroky	6.2
Vzďialenosť	6.2
Kalórie	6.2
Týždenný prehľad	6.2

6.1. Úvodná obrazovka

- Pri aktivovanej úvodnej obrazovke dlho stlačte displej a zobrazí sa prehľad úvodných obrazoviek/ciferníkov. Tu si môžete vybrať zo 4 úvodných obrazoviek. Výber potvrdíte kliknutím na želanú obrazovku.


6.2. Prehľad aktivity

- Ak pri aktivovanej úvodnej obrazovke potiahnete prstom po displeji smerom hore, uvidíte prehľad Vašej dennej aktivity - počet krokov, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie a týždenný prehľad.
- Uvedené grafy ukazujú rozloženie pre počet krokov, prejdenú vzdialenosť a spálené kalórie.
- Týždenný prehľad zobrazuje kroky, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie a dobu trvania aktivity kumulovane za celý týždeň.


6.3. Režimy

- Ak pri aktivovanej úvodnej obrazovke potiahnete prstom po displeji smerom doprava, uvidíte 4 rôzne režimy, ktoré môžete podľa potreby aktivovať, alebo deaktivovať.


6.3.1. Nepretržité meranie pulzu

- Kliknutím na symbol  môžete nepretržité meranie pulzu aktivovať alebo deaktivovať. Ak je táto funkcia aktivovaná, hodiny merajú pulz automaticky v 5-minútovom intervale. Zaznamenané hodnoty si môžete pozrieť aj v aplikácii.


6.3.2. Aktivácia pohybom ruky

- Kliknutím na symbol  môžete aktivovať alebo deaktivovať zapnutie displeja pohybom ruky. Ak je táto funkcia aktivovaná, displej zapnete pohybom ruky (otočením zápästia).

6.3.3. Režim „Nerušit“

- Kliknutím na symbol  môžete aktivovať alebo deaktivovať režim „Nerušit“. Ak je tento režim aktivovaný, na hodinky nebudú chodiť žiadne správy/upozornenia.

6.3.4. Vyhľadávanie telefónu

- Kliknutím na symbol  spustíte vyhľadávanie telefónu, ak ste ho niekam odložili a nevíete ho nájsť. Telefón začne vibrovať, alebo zaznie signálny tón. Aby bola táto funkcia použiteľná, musíte mať vyhľadávanie telefónu aktivované v aplikácii (viď kapitola 8.6.4).


6.4. Oznámenia / notifikácie

- Ak pri aktivovanej úvodnej obrazovke potiahnete prstom po displeji smerom dole, uvidíte oznámenia, ktoré ste prijali na telefóne. Aby ste tieto oznámenia mohli prijímať, musíte si túto funkciu najprv aktivovať v aplikácii na mobile. Tu môžete nastaviť aj to, z ktorých aplikácií tieto oznámenia chcete prijímať, napr. Skype, Whatsapp, SMS atď. (viď kapitola 8.5.4).
- V závislosti od aplikácie buď uvidíte oznámenie o príslušnej aplikácii a odosielateľovi, alebo uvidíte aj náhľad správy.
- Kliknutím na oznámenia môžete zobrazit' ďalšie detaily a kliknutím na odpadkový kôš môžete príslušné oznámenie zmazať.
- Ak chcete zmazať všetko oznámenia naraz, posuňte sa prstom úplne dole a potom kliknite na odpadkový kôš a potvrdte kliknutím na zelený symbol, že chcete správy zmazať. Ak správy zmazať nechcete, kliknite na červený krížik.

6.5. Aplikácie

- Ak pri aktivovanej úvodnej obrazovke potiahnete prstom po displeji smerom doľava, dostanete sa do hlavného menu hodín. Kliknutím na príslušný symbol sa dostanete do menu a podmenu. Posúvaním prstom hore a dole prechádzate medzi jednotlivými stránkami menu. Bočným tlačidlom na hodinkách sa vrátite o krok naspäť.

6.5.1. Aktivity

- Kliknutím na symbol  sa zobrazia režimy aktivít, ktoré sú uložené v hodinkách od výroby. Na výber máte zo 14 rôznych aktivít, pričom 8 z nich môžete uložiť na hodinkách (viď kapitola 8.6.1). Kliknutím na príslušnú aktivitu sa táto spustí. V nasledujúcich kapitolách budú jednotlivé režimy aktivít vysvetlené podrobnejšie.
- Stlačením bočného tlačidla (1) môžete aktivitu prerušiť, príp. znova spustiť.
- Stlačením a podržaním bočného tlačidla (1) aktivitu ukončíte.
- Po ukončení aktivity sa zobrazí prehľad zaznamenaných dát.

6.5.1.1. Beh vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaná GPS. Pri spustení aktivity sa najprv vyhľadáva GPS signál. Toto môže trvať, v závislosti od sily signálu, až jednu minútu. Hneď, ako bude signál k dispozícii, aktivitu spustíte stlačením šípky vpravo dole. Môžete si nastaviť aj to, či chcete bežať proti virtuálnemu súperovi. Zadať tempo súpera na kilometer a spustíte aktivitu. Ak nechcete súťažiť, kliknite na červené X.
- Aktivitu môžete spustiť aj bez GPS signálu tak, že ťuknete na zelenú šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy však budú zaznamenávané až od chvíle, kedy bude dostupný GPS signál.
- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobrazit' potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.2. Chôdza vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaná GPS. Pri spustení aktivity sa najprv vyhľadáva GPS signál. Toto môže trvať, v závislosti od sily signálu, až jednu minútu. Hneď, ako bude signál k dispozícii, aktivitu spustíte stlačením šípky vpravo dole.
- Aktivitu môžete spustiť aj bez GPS signálu tak, že ťuknete na zelenú šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy však budú zaznamenávané až od chvíle, kedy bude dostupný GPS signál.
- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobrazit' potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.3. Jazda na bicykli vonku (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaná GPS. Pri spustení aktivity sa najprv vyhľadáva GPS signál. Toto môže trvať, v závislosti od sily signálu, až jednu minútu. Hneď, ako bude signál k dispozícii, aktivitu spustíte stlačením šípky vpravo dole.

- Aktivitu môžete spustiť aj bez GPS signálu tak, že ťuknete na zelenú šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy však budú zaznamenávané až od chvíle, kedy bude dostupný GPS signál.
- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobrazit' potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.4. Turistika (GPS)

- Pri tejto aktivite sa používa integrovaná GPS. Pri spustení aktivity sa najprv vyhľadáva GPS signál. Toto môže trvať, v závislosti od sily signálu, až jednu minútu. Hneď, ako bude signál k dispozícii, aktivitu spustíte stlačením šípky vpravo dole.
- Aktivitu môžete spustiť aj bez GPS signálu tak, že ťuknete na zelenú šípku vpravo dole. Vzďialenosť a priebeh trasy však budú zaznamenávané až od chvíle, kedy bude dostupný GPS signál.
- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)
 - priebeh trasy
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobrazit' potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.5. Beh

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobrazit' potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.6. Chôdza

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
 - tempo (km/h a min/km)

- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobraziť potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.7. Spinning

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
- Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.8. Fitness

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
- Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.9. Plávanie v bazéne

- Pri spustení aktivity sa najprv zobrazí otázka o dĺžke bazénu. Tu nastavíte hodnotu medzi 25 m a 100 m. Aktivitu spustíte ťuknutím na šípku vpravo dole.
- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - vzdialenosť
 - dĺžka trvania
 - tempá paží na jednu dĺžku bazéna
 - hodnota SWOLF
- Hodnota SWOLF je merná jednotka pre efektivitu pri plávaní. Hodnota SWOLF sa skladá zo súčtu času potrebného na jednu dĺžku bazéna a počtu temp na dĺžku bazéna. Čím nižšia je hodnota SWOLF, tým vyššia je efektivita pri plávaní.
- Príklad: ak na jednu dĺžku bazéna 25 m potrebujete čas 30 sekúnd a pritom urobíte 30 temp, Vaša hodnota SWOLF je 60.

6.5.1.10. Plávanie vo voľnej prírode

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - spálené kalórie
 - počet temp

6.5.1.11. Joga

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
- Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.1.12. Cross tréning

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
- Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).


6.5.1.13. Veslovací trenažér

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
- Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).


6.5.1.14. Kriket

- Pri tejto aktivite sú zaznamenávané nasledovné dáta:
 - dĺžka trvania
 - pulz
 - spálené kalórie
 - kroky
- Jednotlivé údaje môžete na displeji zobraziť potiahnutím prsta po displeji doľava a doprava. Počas tejto aktivity môžete ovládať aj hudbu na mobile tak, že sa prstom posuniete úplne doprava na poslednú obrazovku. Aby ste mohli cez hodinky ovládať hudbu na mobile, musí byť táto funkcia aktivovaná v aplikácii na mobile (viď kapitola 8.5.7).


6.5.2. Pulz

- Kliknutím na symbol **PULZ**  manuálne spustíte meranie Vášho pulzu.
- V pravom hornom rohu displeja vidíte pulz v pokoji, ktorý je vyrátaný na základe hodnôt nameraných počas príslušného dňa.
- Graf nižšie zobrazuje najvyššie a najnižšie namerané hodnoty z automatického merania pulzu pre konkrétne časové intervaly počas dňa a najvyššiu a najnižšiu nameranú hodnotu pulzu za príslušný deň.


6.5.3. Režim relaxácie

- Kliknutím na symbol **RELAXÁCIA**  sa dostanete do režimu relaxácie. Tu môžete urobiť relaxačné cvičenie s vedeným dýchaním.
- Vyberte, či má relaxačné cvičenie trvať minútu alebo dve a spustíte ho tak, že ťuknete na šípku vpravo dole. Riadte sa pokynmi na displeji.
- Ak by ste chceli cvičenie ukončiť skôr, stlačte bočné tlačidlo (1) na hodinkách a keď sa objaví otázka, kliknete na zelený symbol. Ak cvičenie ukončiť nechcete, kliknite na červený krížik.




6.5.4. Budík

- Kliknutím na symbol **BUDÍK**  uvidíte nastavené časy budenia a časy pripomienok. Kliknutím na príslušný čas môžete budík, resp. pripomienku aktivovať alebo deaktivovať.
- Časy budenia a pripomienok musia byť vopred nastavené a aktivované v aplikácii v mobile a zosynchronizované s hodinkami (viď kapitola 8.5.3).

6.5.5. Ovládanie hudby

- Kliknutím na symbol **OVLÁDANIE HUDBY**  sa zobrazí panel ovládania hudby. Priamo z hodiniek tak môžete ovládať hudbu na mobile. Môžete spustiť/zastaviť hudbu a posunúť na predošlú/nasledujúcu skladbu.
- Ovládanie hudby musí byť vopred aktivované v aplikácii v mobile (viď kapitola 8.5.7).

6.5.6. Časovač (Timer)

- Kliknutím na symbol **ČASOVAČ**  môžete spustiť stopky alebo odpočítavanie (Countdown). V hornej časti displeja zvolíte medzi stopkami  alebo odpočítavaním .


6.5.6.1. Stopky

- Spustenie, resp. zastavenie stopiek ovládajte ťuknutím na symbol vpravo dole. Stopky vynulujete ťuknutím na symbol vľavo dole.
- Ak chcete meranie úplne ukončiť, stlačte bočné tlačidlo (1) a keď vyskočí otázka, ťuknite na zelený symbol. Ak meranie ukončiť nechcete, ťuknite na červený krížik.


6.5.6.2. Odpočítavanie (Countdown)

- Ak chcete spustiť túto funkciu, nastavte najprv posúvaním prstom po displeji dobu od jednej sekundy po 100 minút. Spustenie, resp. zastavenie odpočítavania ovládajte ťuknutím na symbol vpravo dole. Stopky vynulujete ťuknutím na symbol vľavo dole.
- Ak chcete odpočítavanie úplne ukončiť, stlačte bočné tlačidlo (1) a keď vyskočí otázka, ťuknite na zelený symbol. Ak meranie ukončiť nechcete, ťuknite na červený krížik.


6.5.7. Počasie






- Kliknutím na symbol **POČASIE**  uvidíte predpoveď počasia na aktuálny deň s aktuálnou teplotou a s najnižšou a najvyššou hodnotou. Posunutím prsta po displeji smerom hore uvidíte predpoveď počasia na dva nasledujúce dni.
- Údaje o počasí sú prenášané a aktualizované pomocou synchronizácie hodinek s aplikáciou v mobile. Na vrchu displeja pri zobrazení počasia uvidíte aj čas poslednej aktualizácie.
- Predpoveď počasia musí byť najprv aktivovaná v aplikácii v mobile (viď kapitola 8.6.3).

6.5.8. Posledné aktivity

- Kliknutím na symbol **POSLEDNÉ AKTIVITY**  uvidíte prehľad posledne zaznamenaných aktivít. Posúvaním prstu sa dostanete k jednotlivým aktivitám, pri ktorých je zobrazený aj dátum a čas.
- Ťukaním na jednotlivú aktivitu sa zobrazia podrobnosti o aktivite.

6.5.9. Nastavenia

Kliknutím na symbol **NASTAVENIA**  sa dostanete do podmenu, v ktorom môžete robiť nasledovné nastavenie a taktiež hodinky vypnúť alebo resetovať.

- Kliknutím na **ÚVODNÁ OBRAZOVKA**  môžete zvoliť medzi 4 zhladmi úvodnej obrazovky. Kliknutím na želaný zhlad výber potvrdíte.
- Kliknutím na **JAS**  môžete nastaviť jas displeja. Tu môžete zvoliť medzi tromi stupňami jasu.
- Kliknutím na **INFORMÁCIE**  uvidíte aktuálnu verziu programu hodinek a MAC adresu. Prostredníctvom MAC adresy je zariadenie jednoznačne identifikovateľné, keď ho spojíte pomocou Bluetooth funkcie s mobilom.
- Kliknutím na **VYPNÚŤ**  vyskočí otázka, ťuknutím na zelený symbol vypnutie potvrdíte a kliknutím na červený krížik vypnutie zrušíte.
- Kliknutím na **ZMAZAŤ DÁTA UŽÍVATEĽA**  a kliknutím na zelený symbol potvrdíte vymazanie všetkých užívateľských dát a vrátenie naspäť k pôvodným nastaveniam od výroby.

7. Nastavenie hodín

7.1. Stiahnutie aplikácie Hama FIT Pro

Poznámka

Podporované sú nasledovné operačné systémy:

- iOS 9.0 alebo novší
- Android 5.0 alebo novší

- Na telefóne otvorte iTunes AppStore alebo Google Play Store, alebo naskenujte QR kód v priloženom krátkom návode na použitie.
- Do vyhľadávacieho políčka zadajte názov Hama FIT Pro.
- Aplikáciu stiahnite a inštalujte zvyčajným spôsobom. Riadte sa inštrukciami na telefóne.

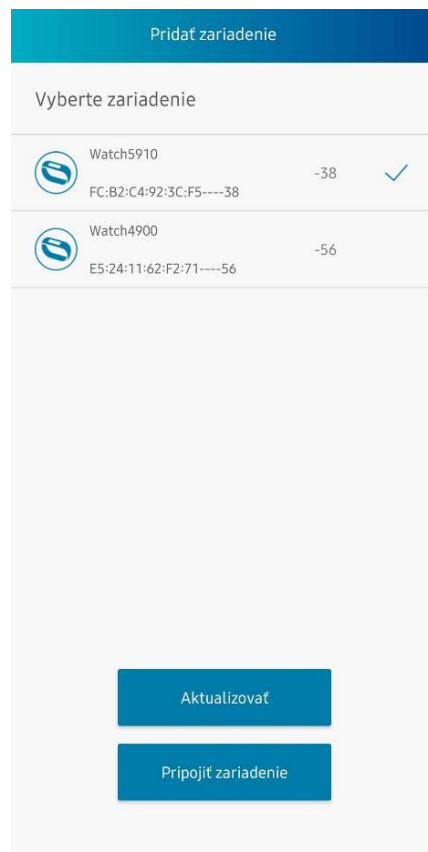
7.2. Synchronizácia hodín s telefónom

Poznámka

- Ak chcete, aby hodinky zobrazovali prichádzajúce hovory, SMS, WhatsApp správy a ďalšie oznámenia, musíte v nastaveniach telefónu aktivovať režim Push notifikácií.

Mobilné zariadenie Android/Apple

- Bluetooth musí byť zapnutý na telefóne aj hodinkách.
- Na mobile spustíte aplikáciu Hama FIT Pro, potvrdíte súhlas s dohodou o ochrane dát a odpovedzte na prípadné otázky. Následne sa spustí vyhľadávanie hodín Fit Watch 5910.
- Vyberte hodinky Fit Watch 5910 a ťuknite dole na **PRIPOJIŤ ZARIADENIE**, aby sa hodinky spojili s telefónom.
- Urobte osobné nastavenia. Tieto môžete upraviť aj dodatočne (viď kapitola 8.1.2).
- Hodinky sú teraz spojené s aplikáciou a spustí sa synchronizácia.



Poznámka


- Pred prvým použitím hodínok je potrebné hodinky s aplikáciou v mobile zosynchronizovať. Ak by ste začali zaznamenávať nejakú aktivitu skôr, ako boli hodinky s aplikáciou v mobile prvýkrát zosynchronizované, aktivita by sa následne do aplikácie nepreniesla.
- Synchronizáciu spustíte tak, že pri úvodnej obrazovke v aplikácii v mobile potiahnete obrazovku prstom smerom dole.
- Vzhľadom na obmedzenú pamäť hodínok by ste mali hodinky s aplikáciou pravidelne synchronizovať, aby ste zabránili strate údajov. Odporúčame synchronizovať aspoň raz za týždeň.

Poznámka


- Po prvej synchronizácii s aplikáciou hodinky automaticky prevezmú čas, dátum a jazyk z mobilu.
- Čas a dátum nie je možné nastaviť ručne.
- Systémový jazyk na hodinkách sa dá nastaviť ručne v aplikácii (viď kapitola 8.6.2).

8. Použitie aplikácie Hama FIT Pro

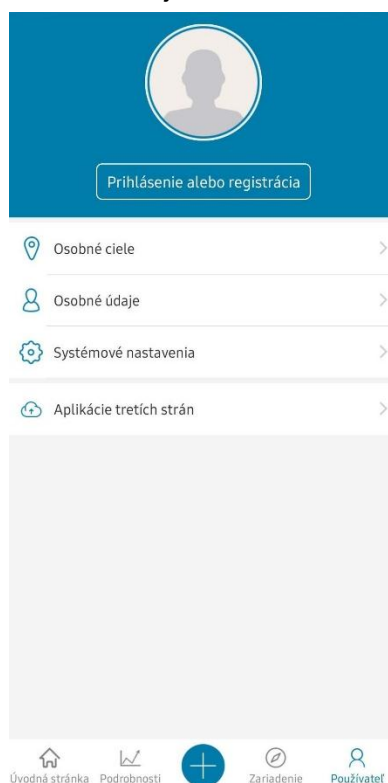
V nasledujúcich kapitolách budú bližšie vysvetlené jednotlivé body menu a tiež rôzne možnosti nastavení v rámci aplikácie.

Poznámka


- Prosíme, uvedomte si, že podpora niektorých funkcií je závislá na Vašom koncovom zariadení.
- Dodržiavajte pokyny uvedené v návode na použitie ku koncovému zariadeniu.
- Počas nastavovania aplikácie sa zobrazia otázky, či aplikácia môže mať prístup k funkciám Vášho koncového zariadenia.

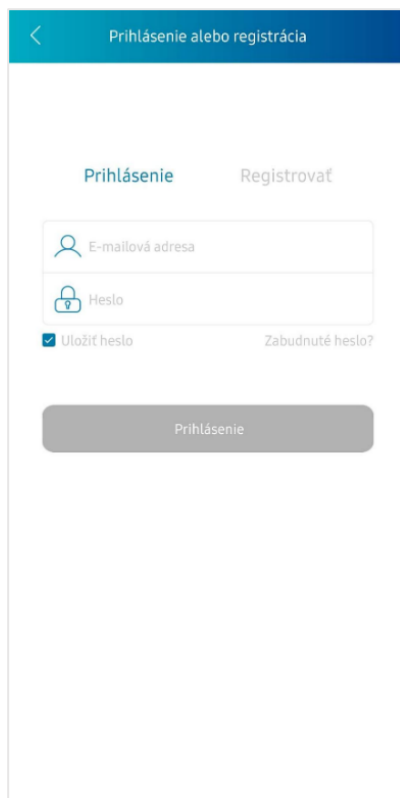
8.1. Užívateľské nastavenia

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **POUŽÍVATEĽ**. Tu si môžete vytvoriť užívateľský účet a nastaviť osobné údaje a ciele. Môžete si tu zobraziť aj ďalšie informácie k aplikácii, o ktorých budeme hovoriť v ďalších kapitolách.



8.1.1. Užívateľské nastavenia

- Kliknite na **PRIHLÁSENIE ALEBO REGISTRÁCIA** a zvolte krajinu Slovakia a následne zvolte **REGISTROVAŤ**, aby ste si založili užívateľský účet. Zadaťte Vašu emailovú adresu a heslo a registráciu ukončíte ťuknutím na **REGISTRÁCIA A PRIHLÁSENIE**.
- Následne môžete zadať svoje užívateľské meno a osobné údaje a taktiež nastaviť profilovú fotku.
- Vytvorením užívateľského účtu budete mať prístup k Vaším osobným údajom aj vtedy, keď zmeníte telefón. To znamená, že Vaše osobné dáta budú k dispozícii kedykoľvek.
- Vytvorenie užívateľského účtu nie je podmienkou pre používanie aplikácie.



8.1.2. Osobné údaje

- Ťuknite na **OSOBNÉ ÚDAJE** a zadajte Vaše meno, dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť. Ak chcete, môžete si nahrať aj profilovú fotku. Zadaťte jednotlivé údaje a kliknite na OK.
- Všetky nastavené údaje uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.



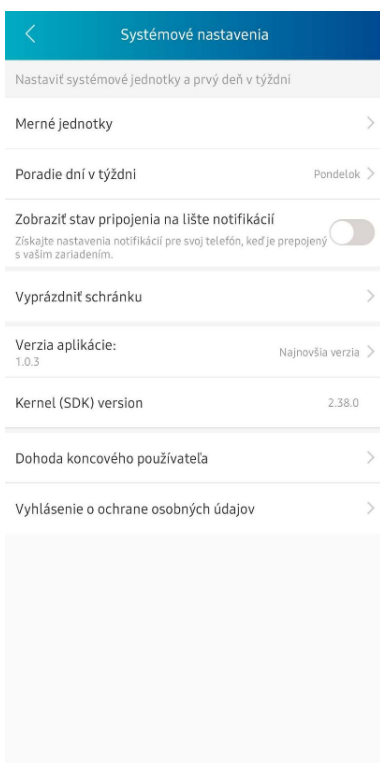
8.1.3. Osobné ciele

- Kliknite na osobné ciele a nastavte denné ciele pre kroky, spánok, kalórie a vzdialenosť a taktiež Vašu cieľovú hmotnosť.
- Hodnoty vyberiete posúvaním lišty doprava alebo doľava.
- Všetky nastavené hodnoty uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.



8.2. Systémové nastavenia

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **POUŽÍVATEĽ** a **SYSTÉMOVÉ NASTAVENIA**. Tu môžete nastaviť rôzne veci a zobraziť si informácie. Taktiež tu môžete odoslať otázku, prípadne zanechať spätnú väzbu produktovému oddeleniu Hama ku konkrétnemu problému s aplikáciou alebo hodinkami.



8.2.1. Základné nastavenia

- Kliknite na **MERNÉ JEDNOTKY** a nastavte jednotky pre vzdialenosť, hmotnosť a teplotu.
- Kliknite na **PORADIE DNÍ V TÝŽDNI** a nastavte, ktorým dňom sa má začínať týždeň.

8.2.2. Informácie o aplikácii

- Pod **VERZIA APLIKÁCIE** vidíte aktuálne používanú verziu aplikácie. Keď na túto položku kliknete, uvidíte, či používajte najaktuálnejšiu verziu.

8.2.3. Otázka / Spätná väzba

- Ťuknite na **SPÄTNÁ VÄZBA**, aby ste poslali otázku alebo spätnú väzbu na Hama oddelenie produktovej podpory.
- Môžete si vybrať niektorú z prednastavených tém, alebo vytvoriť vlastnú ťuknutím na **NÁVRH** vo vrchnej časti obrazovky.
- Vyberte si oblasť témy a podrobnejšie popíšte Vašu otázku. Taktiež môžete pridať obrázky a zdieľať log spojenia medzi hodinkami a aplikáciou. Prosíme, vždy zadajte Vašu emailovú adresu pri každej otázke, aby Vám oddelenie produktovej podpory mohlo poslať odpoveď.
- Otázku odošlete ťuknutím na **POSLAŤ** v pravom hornom rohu.

8.2.4. Ochrana údajov

- Pod **DOHODA KONCOVÉHO POUŽÍVATEĽA** nájdete užívateľskú dohodu.
- Pod **VYHLÁSENIE O OCHRANE OSOBNÝCH ÚDAJOV** nájdete GDPR (Vyhlásenie o ochrane osobných údajov).

8.3. Často kladené otázky (FAQ)

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **POUŽÍVATEĽ** a **ČASTO KLADENÉ OTÁZKY**.
- Tu nájdete odpovede na často kladené otázky. Ťuknutím na konkrétnu otázku uvidíte odpoveď.
- Ak medzi otázkami a odpoveďami nenájdete, čo hľadáte a potrebujete vedieť, pošlite otázku oddeleniu produktovej podpory (viď kapitola 8.2.3).

8.4. Aplikácie tretích strán

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **POUŽÍVATEĽ** a **APLIKÁCIE TRETÍCH STRÁN** a môžete vytvoriť prepojenie medzi Apple Health a Strava (iOS) alebo Google Fit a Strava (Android).

8.4.1. Operačný systém iOS

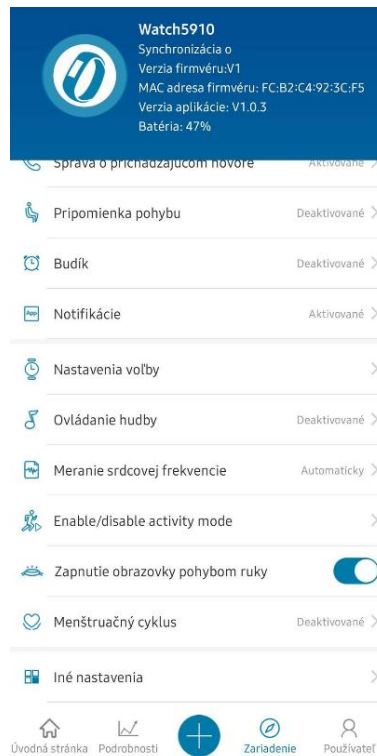
- Ťuknite na **APPLE HEALTH** a zobrazí sa návod, ako môžete prepojiť aplikáciu Hama FIT Pro s Apple Health.
- Ťuknite na **STRAVA** aby ste vytvorili spojenie s aplikáciou Strava. Kliknite na **SÚHLASÍM**, aby ste spojenie potvrdili a aktivovali.

8.4.2. Operačný systém Android

- Prstom posuňte tlačidlo napravo od Google Fit, potvrdte povolenie pre aplikáciu Hama FIT Pro a vyberte Váš Google účet.
- Ťuknite na **STRAVA** aby ste vytvorili spojenie s aplikáciou Strava. Kliknite na **SÚHLASÍM**, aby ste spojenie potvrdili a aktivovali.

8.5. Nastavenie zariadenia

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **ZARIADENIE**. Tu môžete nastaviť rôzne funkcie hodinek a upraviť si ich tak podľa vlastnej potreby.
- V tomto menu vo vrchnej časti displeja uvidíte rôzne údaje o pripojených hodinkách ako napr. kedy boli naposledy zosynchronizované, alebo na koľko percent sú nabité atď.



8.5.1. Správa o prichádzajúcom hovore

- Ak chcete aktivovať upozornenie na prichádzajúci hovor, ťuknite na **SPRÁVA O PRICHÁDZAJÚCOM HOVORE**. Keď je táto funkcia aktivovaná, hodinky Vás na prichádzajúci hovor upozornia. Volanie môžete v prípade potreby na hodinkách odmietnuť.
- Posunutím prstom na pravom okraji displeja túto funkciu aktivujete. Následne môžete nastaviť po akom čase sa má oznámenie zobrazit' na hodinkách (od 3 do 30 sekúnd).
- Všetky nastavené hodnoty uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.2. Pripomienka pohybu

- Ťuknite na **PRIPOMIENKA POHYBU** a aktivujte túto funkciu posunutím prsta na pravom okraji displeja.
- Následne môžete nastaviť interval pripomenutia v rozmedzí medzi 15 a 180 minútami, môžete nastaviť časové rozmedzie a dokonca dni, kedy má byť táto funkcia aktívna.
- Všetky nastavené hodnoty uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.3. Budík

- Ťuknite na **BUDÍK** a nastavte si budík podľa potreby.
- Pre pridanie budíka kliknite na **+** na pravom okraji displeja.
- Kliknutím na vytvorený budík ho môžete upraviť podľa potreby. V podmenu môžete zadať typ budíka, čas a dni. Zmeny uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.
- Všetky nastavené hodnoty uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.4. Oznámenia / Notifikácie

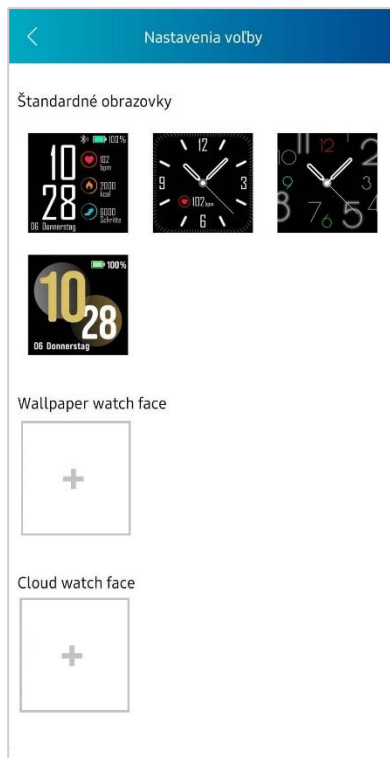
- Po ťuknutí na **NOTIFIKÁCIE** si môžete aktivovať oznámenia pre rôzne aplikácie a služby. Keď je táto funkcia aktivovaná, na hodinky Vám príde oznámenie o prichádzajúcich správach na mobile. V závislosti od druhu aplikácie buď obdržíte notifikáciu na aplikáciu a odosielateľa, alebo prípadne aj náhľad správy.
- **iOS:**
Posunutím prstom na pravom okraji displeja túto funkciu aktivujete a následne si môžete vybrať konkrétne aplikácie a služby, pre ktoré chcete mať notifikácie na hodinkách aktivované. Zmeny uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

Android:

Posunutím prstom na pravom okraji displeja túto funkciu aktivujete. Rovnakým spôsobom aktivujete upozornenia na správy pre požadované aplikácie. Zmeny uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.5. Úvodná obrazovka

- Po ťuknutí na **NASTAVENIA VOĽBY** sa Vám zobrazí prehľad možných úvodných obrazoviek na hodinkách.
- Zvoliť môžete medzi 4 vzhľadmi úvodnej obrazovky. Kliknutím na želaný vzhľad uskutočnite výber a svoju voľbu potvrdíte ťuknutím na **SET AS DEFAULT WATCH FACE** (Nastaviť ako úvodný ciferník) v spodnej časti displeja.
- Pre vzhľad úvodnej obrazovky (ciferníka) tiež môžete nastaviť aj individuálnu fotku. Pod **WALLPAPER WATCH FACE** ťuknite na +, potom na **+ SELECT NEW WALLPAPER**. Teraz buď môžete niečo nové odfoťiť, alebo vybrať obrázok z galérie. Potom výber potvrdíte ťuknutím na **NASTAVIŤ AKO HLAVNÝ CIFERNÍK**.
- Okrem toho si môžete vybrať ešte z ďalších úvodných obrazoviek kliknutím na + pod **CLOUD WATCH FACE**. Vyberte želaný vzhľad a voľbu potvrdíte ťuknutím na **SET AS DEFAULT WATCH FACE** (Nastaviť ako úvodný ciferník) v spodnej časti displeja.


8.5.6. Automatické rozpoznanie aktivity

- Ťuknite na **ENABLE/DISABLE ACTIVITY MODE** (automatické rozpoznanie aktivity). Keď je táto funkcia aktivovaná, hodinky automaticky rozoznajú, keď počas dlhšej doby robíte chôdzu alebo beh vonku a zaznamenajú aktivitu po potvrdení.
- Funkciu aktivujte potiahnutím prstu na pravom okraji od **Automatically detect activity**. Rozbalí sa podmenu, kde si môžete aktivovať rozpoznanie chôdze vonku a behu vonku.
- Nastavenie uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.7. Ovládanie hudby

- Ťuknite na **OVLÁDANIE HUDBY**. Aktivácia tejto funkcie umožní ovládať hudbu v mobile priamo cez hodinky.
- Funkciu aktivujte potiahnutím prstu napravo od **Aktivovať ovládanie hudby**, rozbalí sa podmenu a tam si vyberiete, ktorý prehrávač má byť predvolený a ktorý chcete ovládať cez hodinky.
- Nastavenie uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.8. Nepretržité meranie pulzu

- Ťuknite na **MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE**. Keď je táto funkcia aktivovaná, Váš pulz bude automaticky zaznamenaný v 5-minútových intervaloch.
- Kliknite na **AUTOMATICKY**.
- Nastavenie uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.9. Aktivácia displeja pohybom ruky

- Napravo od **ZAPNUTIE OBRAZOVKY POHYBOM RUKY** potiahnutím prstu aktivujete túto funkciu. Keď je funkcia aktivovaná, displej na hodinkách zapnete otočením zápästia.

8.5.10. Sledovanie menštruačného cyklu

- Ťuknite na **MENŠTRUAČNÝ CYKLUS**. Aktiváciou tejto funkcie môžete nastaviť rôzne údaje v súvislosti s menštruačným cyklom a následne dostávať upozornenia na blížiaci sa cyklus alebo plodné dni.
- Funkciu aktivujte potiahnutím prstu napravo od **menštruačný cyklus**. Rozbalí sa podmenu, kde zadáte podrobnosti.
- Ťuknite na **NASTAVENIE MENŠTRUAČNÉHO CYKLU** a zadajte, dĺžku periódy, dĺžku cyklu a dátum poslednej periódy.
- Ďalej môžete v **NASTAVENIA PRIPOMIENOK** nastaviť aj to, koľko dní vopred chcete byť upozornená na ďalšiu periódu, alebo ovuláciu a o ktorej hodine chcete pripomienku dostať.
- Nastavenie uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.11. Aktualizácia firmvéru

- Ťuknite na **AKTUALIZÁCIA FIRMVÉRU**, aby ste si overili, či je na hodinkách nainštalovaná najnovšia verzia, príp. aby ste stiahli a nainštalovali najnovšiu verziu.

8.5.12. Aktualizácia GPS

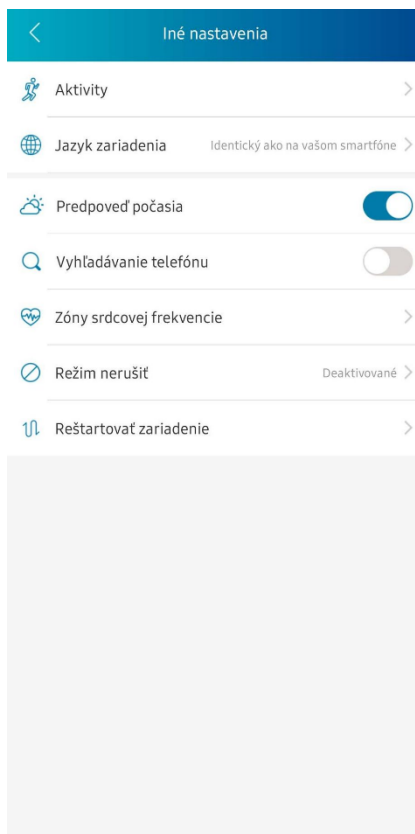
- AGPS dáta sú dáta, ktoré sa používajú prostredníctvom GPS na určenie polohy a tým záznam aktivít.
- Ťuknite na **AKTUALIZÁCIA GPS**, kde v podmenu aktivujete automatickú aktualizáciu, aby boli AGPS dáta aktualizované, keď synchronizujete hodinky s aplikáciou.
- Nastavenie uložíte ťuknutím na symbol fajky vpravo hore.

8.5.13. Prerušenie spojenia

- Ťuknite na **ODPOJIŤ PRIPOJENIE**, aby ste prerušili spojenie medzi hodinkami a aplikáciou. Hodinky sa následne zresetujú do pôvodného nastavenia od výroby.

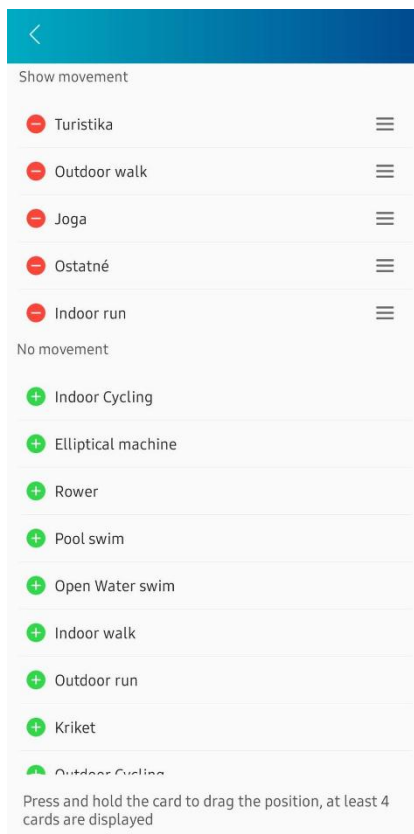
8.5.14. Ďalšie nastavenia

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **ZARIADENIE** a následne na **INÉ NASTAVENIA**. Otvorí sa podmenu, kde si môžete nastaviť ďalšie veci.



8.5.15. Aktivity

- Ťuknite na **AKTIVITY**, aby ste zvolili aktivity, ktoré majú byť uložené v hodinkách. Vyberať môžete zo 14 aktivít a v hodinkách môže byť uložených 8 z nich.
- Aktivity, ktoré sú v hornom zozname označené červeným znamienkom mínus, sú aktuálne uložené v hodinkách. Aktivity v spodnom zozname so zeleným plus nie sú uložené v hodinkách.
- Ťuknutím na **MÍNUS** alebo **PLUS** aktivitu odstránite, resp. pridáte.
- Poradie uložených aktivít môžete zmeniť tak, že stlačíte a podržíte symbol na pravom okraji a aktivitu presuniete na želané miesto.



8.5.16. Nastavenie jazyka hodinek

- Ťuknite na **JAZYK ZARIADENIA**, aby ste na hodinkách nastavili jazyk. Zvoliť môžete medzi 8 jazykmi.
- Ak zvolíte **IDENTICKÝ AKO NA VAŠOM SMARTFÓNE**, jazyk hodinek bude rovnaký ako vo Vašom mobile. Keďže Slovenčina momentálne nie je pre hodinky dostupná, pri tejto voľbe sa hodinky automaticky nastavujú do angličtiny. Preto odporúčame nasledovný krok.
- Zvoliť môžete manuálne medzi 8 jazykmi a pre slovenských užívateľov odporúčame nastaviť jazyk Czech (čeština), kedy sa hodinky prepnú do češtiny.
- Nastavenie uložíte kliknutím na fajku v pravom hornom rohu obrazovky.

8.5.17. Predpoveď počasia

- Napravo od **PREDPOVEĎ POČASIA** potiahnite prstom, aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie uvidíte na hodinkách predpoveď počasia na aktuálny deň a tiež na nasledovné dva dni (viď kapitola 6.5.7).

8.5.18. Vyhľadávanie telefónu

- Napravo od **VYHLADÁVANIE TELEFÓNU** potiahnite prstom, aby ste aktivovali túto funkciu. Aktivovaním tejto funkcie môžete nájsť založený telefón pomocou hodinek (viď kapitola 6.3.4). Na mobile musíte mať povolené vibrovanie, aby táto funkcia správne fungovala.

8.5.19. Zóny srdcovej frekvencie

- Ťuknite na **ZÓNY SRDCOVEJ FREKVENCIE**, aby ste nastavili zóny Vášho pulzu na základe Vášho maximálneho pulzu. Nastavením týchto zón budú zaznamenané aktivity rozdelené do príslušných zón.
- Napravo od **NASTAVENIE MAXIMÁLNEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE** potiahnite prstom, aby ste mohli nastaviť túto hodnotu. Následne ťuknite na **MAXIMÁLNA POKOJOVÁ SRDCOVÁ FREKVENCIA** a nastavte hodnotu v podmenu.
- V hornej časti displeja uvidíte Vaše rozdelenie zón pulzu.
- Nastavenie uložíte kliknutím na fajku v pravom hornom rohu obrazovky.



8.5.20. Režim „Nerušiť“

- Ťuknite na **REŽIM NERUŠIŤ** a na pravom okraji displeja potiahnite prstom a aktivujte túto funkciu. Keď je táto funkcia aktivovaná, na hodinky Vám nebudú chodiť žiadne upozornenia.
- V podmenu si nastavíte, od kedy do kedy má byť tento režim aktívny.
- Nastavenie uložíte kliknutím na fajku v pravom hornom rohu obrazovky.

8.5.21. Reštart hodinek

- Ťuknite na **REŠTARTOVAŤ ZARIADENIE** a potvrdte otázku, ktorá vyskočí. Hodinky sa reštartujú. Pred reštartom sa najprv zosynchronizujú s aplikáciou.

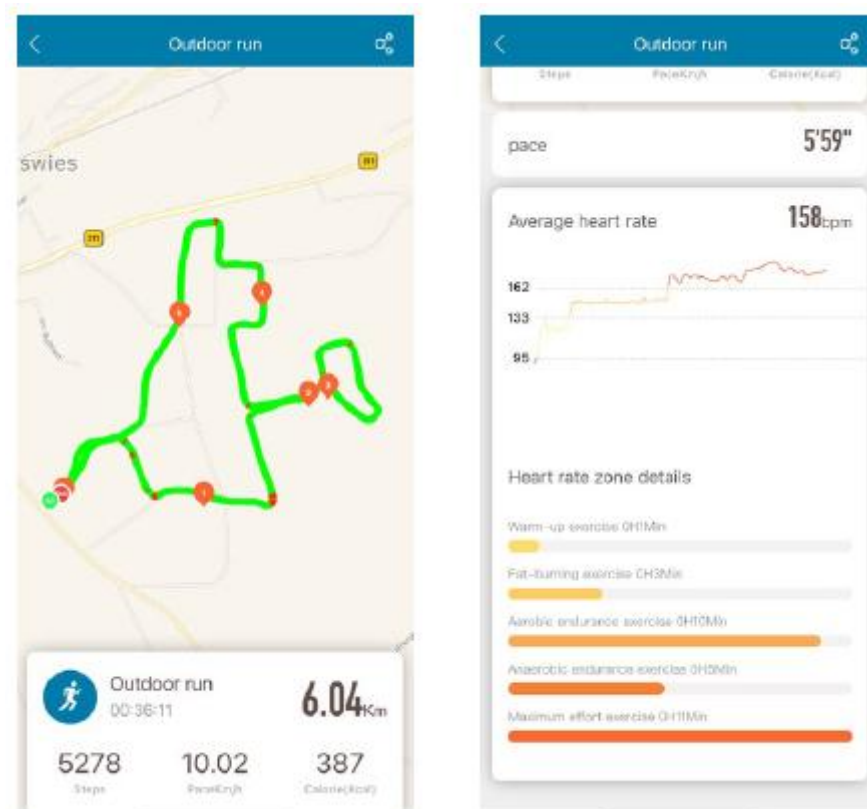
8.6. Úvodná stránka aplikácie

- Na úvodnej stránke aplikácie nájdete prehľad o Vašej aktivite, Vašom spánku a pulze počas aktuálneho dňa.
- Ak chcete prepínať medzi dňami, ťuknite na DNES hore uprostred displeja. Posúvaním prsta doprava/dola prepínate medzi dňami a ťuknutím na **ZOBRAZIŤ TENTO DEŇ** zobrazíte dáta z nastaveného dňa. Keď ťuknete na **SPÄŤ NA DNEŠOK** v pravom hornom rohu, vrátite sa zasa na aktuálny deň.
- Prehľady zaznamenaných dát môžete ťuknutím na symbol v ľavom hornom rohu zdieľať so svojimi priateľmi, alebo uložiť.

8.6.1. Aktivita

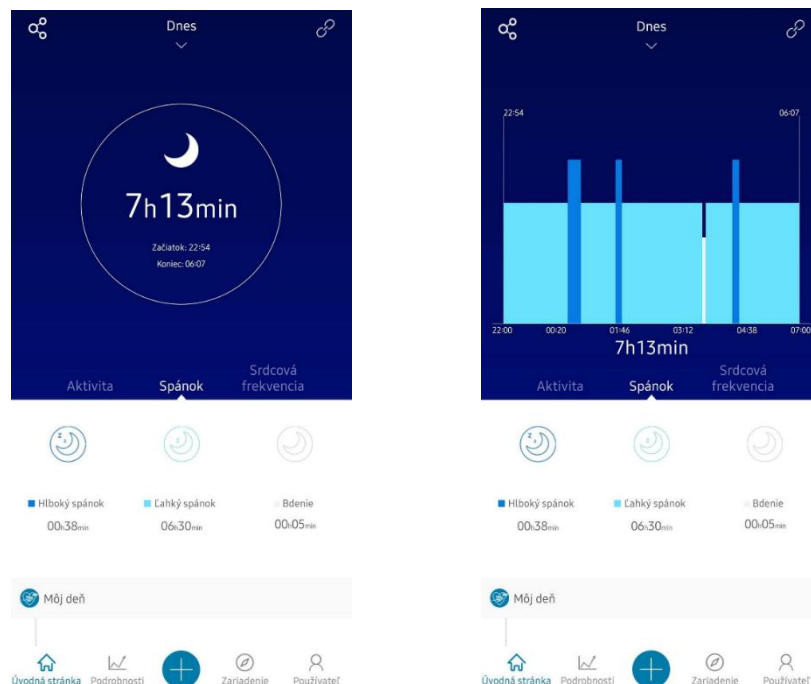
- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **ÚVODNÁ STRÁNKA**. V strednej časti obrazovky kliknite na pravom okraji na **AKTIVITA**.
- Tu uvidíte prehľad krokov, ktoré ste urobili, spálených kalórií, prejdenej vzdialenosti a dobu trvania aktivity za aktuálny deň. V strede displeja vidíte kruh zobrazujúci stav nastaveného cieľa pre kroky.
- Ak chcete zobraziť detailný prehľad prejdenej krokov, ťuknite na kruh v strede obrazovky. Uvidíte rozdelenie krokov v priebehu dňa aj čas, kedy ste urobili najviac krokov.
- Ak potiahnete prstom po displeji smerom hore, pod grafom s krokmi sa môžete pozrieť na prehľad spánku a prípadných aktivít za aktuálny deň.
- Ak chcete zobraziť ďalšie detaily aktivity, ťuknite na príslušnú aktivitu. Následne uvidíte napr. priebeh trasy zaznamenaný cez GPS, dĺžku trvania aktivity, urobené kroky, prejdenu vzdialenosť, spálené kalórie, alebo tempo. Zobrazí sa aj detailné vyhodnotenie Vášho pulzu.





8.6.2. Analýza spánku

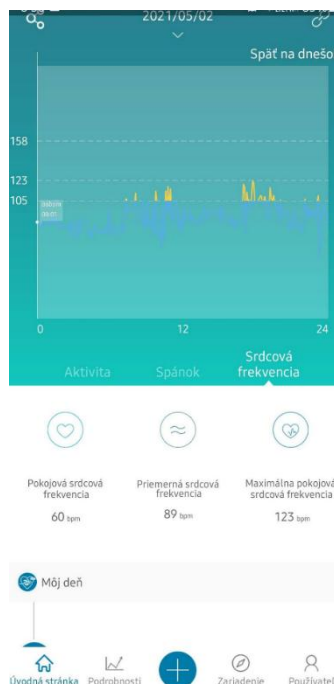
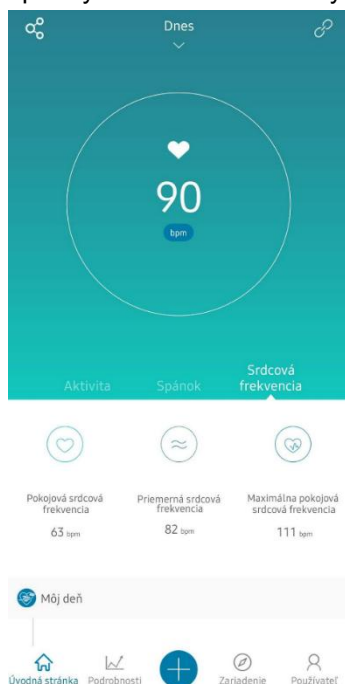
- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **ÚVODNÁ STRÁNKA**. V strednej časti obrazovky kliknite na **SPÁNOK**.
- Tu uvidíte prehľad celkového trvania spánku a rozdelenie spánku na hlboký, ľahký a bdenie. V strede obrazovky uvidíte čas, kedy ste zaspali a kedy ste sa zobudili.
- Ak chcete zobrazit' detailný prehľad spánku, ťuknite na kruh v strede obrazovky. Uvidíte rozdelenie fáz spánku a môžete si pozrieť kvalitu spánku v konkrétnom čase.




8.6.3. Pulz

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **ÚVODNÁ STRÁNKA**. V strednej časti obrazovky kliknite na pravom okraji na **SRDCOVÁ FREKVENCIA**.
- Tu uvidíte prehľad Vášho pokojového pulzu, priemerného a maximálneho pre aktuálny deň. Ak na hodinkách spustíte ručné meranie pulzu (viď kapitola 6.5.2), bude táto hodnota zobrazená v strede kruhu displeja v aplikácii.

- Ak chcete zobrazit' detailný prehľad pulzu, ťuknite na kruh v strede obrazovky. Uvidíte všetky namerané hodnoty automatického merania pre aktuálny deň. Posúvaním prstu naľavo/napravo na diagrame môžete zobrazit' konkrétne hodnoty aj s časom, kedy boli namerané.
- Ak potiahnete prstom po displeji smerom hore, pod grafom s krokmi sa môžete pozriet na prehľad spánku a prípadných aktivít za aktuálny deň.



8.7. Týždenný, mesačný, ročný prehľad

- V detailných zobrazeniach aplikácie nájdete dodatočné informácie o Vašej aktivite, Vašom spánku a pulze za týždeň, mesiac alebo rok.
- Prepínanie medzi týždenným, mesačným a ročným prehľadom meníte ťuknutím na symbol  **KALENDÁR** v ľavom hornom rohu.

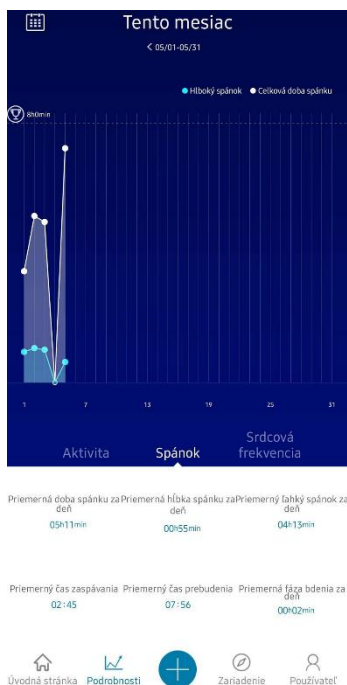
8.7.1. Aktivita

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **PODROBNOSTI**. V strednej časti obrazovky kliknite na ľavom okraji na **AKTIVITA**.
- Tu uvidíte prehľad krokov, spálených kalórií, prejdenej vzdialenosti a priemerné denné hodnoty za týždeň, mesiac alebo rok.
- Grafické zobrazenie v strede obrazovky zobrazuje v týždennom a mesačnom zobrazení prejdené kroky za deň a v ročnom zobrazení prejdené kroky za mesiac. Ťuknutím na bod príslušného dňa/mesiaca v grafe zobrazíte prejdené kroky za deň/mesiac.
- V týždennom a mesačnom prehľade je graficky znázornený cieľový počet krokov. Cieľový počet krokov môžete meniť v užívateľských nastaveniach (viď kapitola 8.1.3).



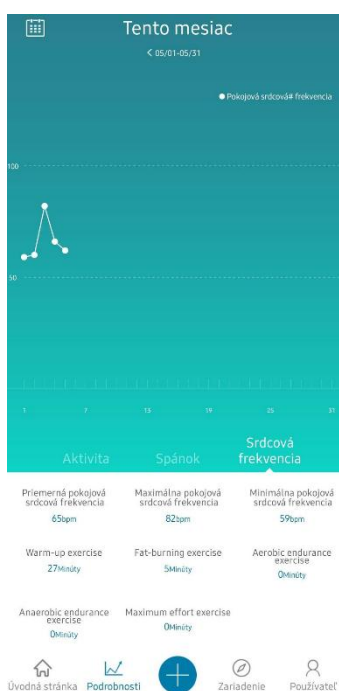
8.7.2. Analýza spánku

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **PODROBNOSTI**. V strednej časti obrazovky kliknite na **SPÁNOK**.
- Tu uvidíte prehľad Vášho spánku za týždeň, mesiac alebo rok. Pod grafom sú zobrazené nasledovné údaje vzťahujúce k týždňu, mesiacu alebo roku (podľa toho, čo máte navolené):
 - priemerná dĺžka spánku za deň
 - priemerná dĺžka hlbokého spánku za deň
 - priemerná dĺžka ľahkého spánku za deň
 - priemerný začiatok spánku
 - priemerný koniec spánku
 - priemerná dĺžka fázy bdelosti
- Graf v strede obrazovky zobrazuje celkové trvanie spánku v týždennom a mesačnom zobrazení a taktiež trvanie hlbokého spánku a trvanie ľahkého spánku za deň. Ročné zobrazenie ukazuje celkové priemerné trvanie spánku a taktiež priemerné trvanie hlbokého a priemerné trvanie ľahkého spánku za mesiac. Ťuknutím na bod príslušného dňa/mesiaca v grafe zobrazíte celkové trvanie spánku, hlbokého spánku a ľahkého spánku.
- V týždennom a mesačnom prehľade je cieľ trvania spánku graficky znázornený. Túto hodnotu môžete nastaviť a zmeniť v užívateľských nastaveniach (viď kapitola 8.1.3).



8.7.3. Tep

- Na spodnej lište v aplikácii ťuknite na **PODROBNOSTI**. V strednej časti obrazovky na pravom okraji kliknite na **SRDCOVÁ FREKVENCIA**.
- Tu uvidíte prehľad zaznamenaných hodnôt pulzu vzťahujúcich sa k pokojovému pulzu a taktiež rozdelenie zaznamenaných aktivít do rôznych zón pulzu za týždeň, mesiac alebo rok. Pod grafom sú zobrazené nasledovné údaje vzťahujúce sa k týždňu, mesiacu alebo roku:
 - priemerný pokojový pulz
 - maximálny pokojový pulz
 - minimálny pokojový pulz
 - rozdelenie aktivít do rôznych zón tepu
- Graf v strede obrazovky zobrazuje priemerný pokojový pulz za deň v týždennom a mesačnom prehľade a priemerný pokojový pulz za mesiac v ročnom prehľade. Ťuknutím na bod príslušného dňa/mesiaca v grafe zobrazíte priemerný pokojový pulz.






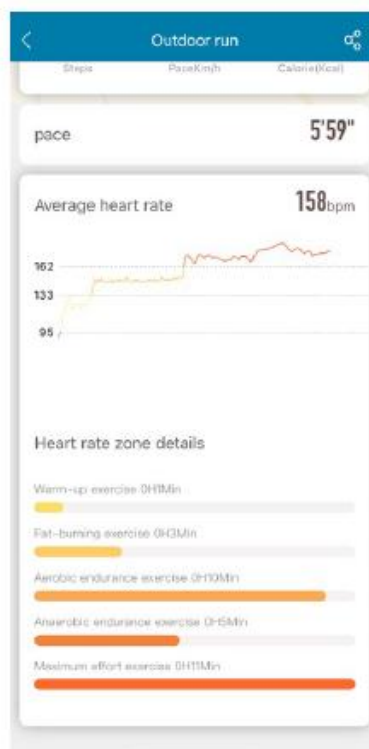
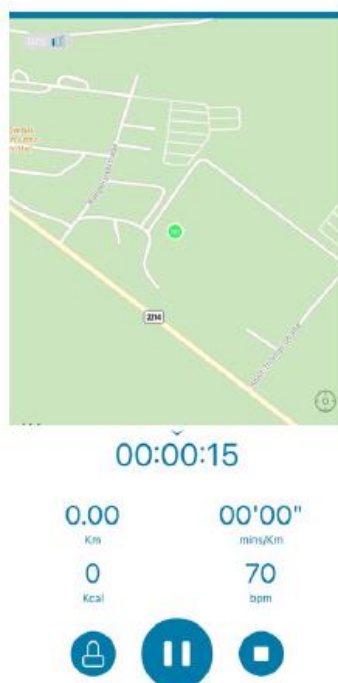
8.8. Režim aktivity

- V režime aktivity máte možnosť spustiť aktivitu prostredníctvom aplikácie. Týmto sa spustí aktivita aj na hodinkách. Aktivitu potom môžete riadiť cez aplikáciu alebo cez hodinky.
- Taktiež môžete zobraziť a nahliadnuť do všetkých dokončených aktivít v chronologickom poradí a zaznamenávať a dokumentovať svoju hmotnosť na dennej báze.

8.8.1. Aktivity s GPS

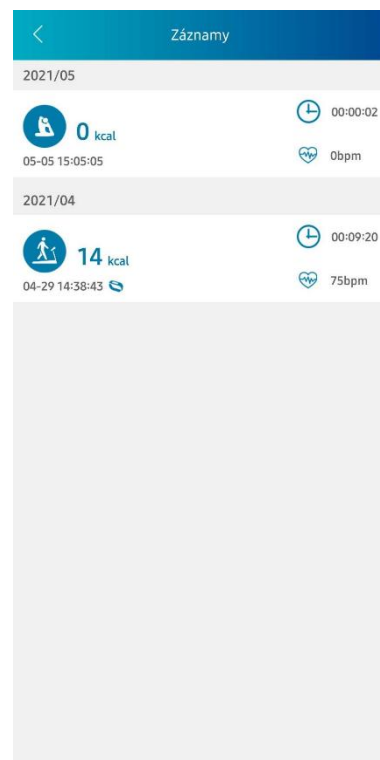
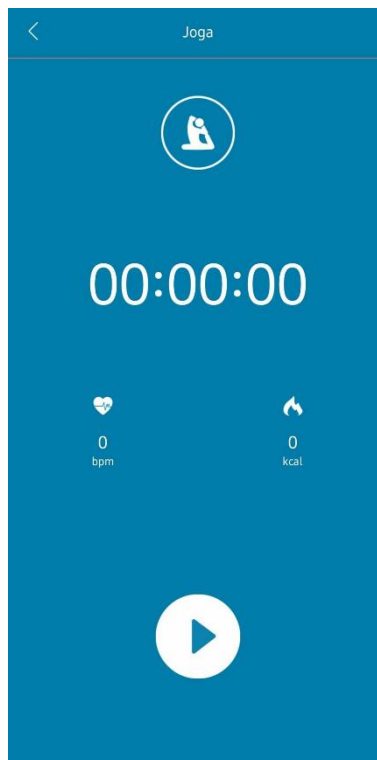
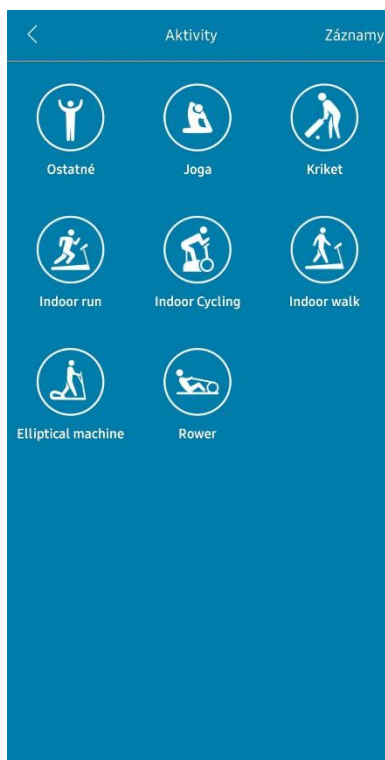
- V aplikácii ťuknite na **+** na dolnej lište v strede a následne ťuknite na symbol vľavo.
- V pravom hornom rohu ťuknite na symbol troch bodiek (. . .), vyberte si jednu zo 4 aktivít s GPS a urobte ďalšie nastavenia. GPS podporujú nasledovné aktivity
 - beh vonku
 - chôdza vonku
 - bicyklovanie vonku
 - turistika
- V prehľade vidíte kumulatívne celkové prejdené kilometre za vybranú aktivitu a zároveň počet aktivít, priemerné tempo a celkové spálené kalórie.
- Pred spustením aktivity môžete (ale nemusíte) nastaviť svoje ciele tak, že ťuknete na **CIELE**. Pomocou záložiek vo vrchnej časti obrazovky môžete nastaviť cieľ pre vzdialenosť, čas a kalórie. Zmeny uložíte ťuknutím na fajku v pravom hornom rohu (iOS), resp. stlačením šípky vľavo hore (Android) alebo spustením aktivity cez **ZAČAŤ AKTIVITU** v spodnej časti obrazovky.

- Aktivitu spustíme ťuknutím na symbol  v spodnej časti obrazovky. Po odpočítaní 3-2-1 sa spustí aktivita na telefóne aj hodinkách. Ak chcete aktivitu pozastaviť, ťuknite na symbol . Ak chcete aktivitu úplne ukončiť, ťuknite na symbol .
- Ak chcete zobraziť prehľad doteraz dokončených aktivít, kliknite na **CELKOM KILOMETROV** vo vrchnej časti obrazovky. Uvidíte chronologický zoznam všetkých aktivít a ďalšie informácie o konkrétnej aktivite získate ťuknutím na ňu.



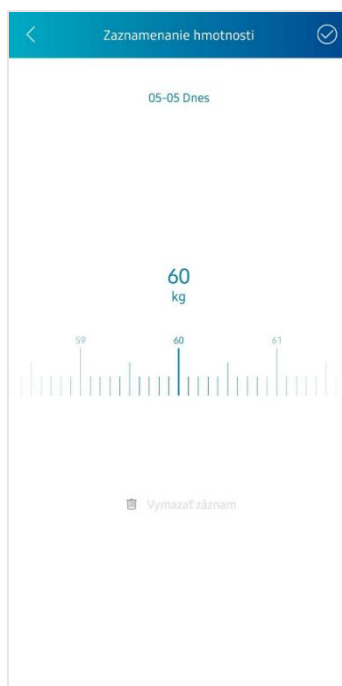
8.8.2. Aktivity bez GPS

- V aplikácii ťuknite na + na dolnej lište v strede a následne ťuknite na prostredný symbol.
- Zvoliť môžete z nasledovných aktivít, ktoré nepodporujú GPS:
 - beh vo vnútri
 - chôdza vo vnútri
 - spinning
 - fitness
 - plávanie v bazéne
 - plávanie vo voľnej prírode
 - joga
 - eliptický trenažér
 - veslovací trenažér
 - kriket
- Vyberte aktivitu a spustíte ju stlačením symbolu ▶ v spodnej časti obrazovky. Aktivita sa spustí na telefóne aj hodinkách. Ak chcete aktivitu pozastaviť, ťuknite na symbol ||. Ak chcete aktivitu úplne ukončiť, ťuknite na symbol ■.
- Ak chcete zobraziť prehľad doteraz dokončených aktivít, kliknite na **AKTIVITY** vpravo hore. Uvidíte chronologický zoznam všetkých aktivít a ďalšie informácie o konkrétnej aktivite získate ťuknutím na ňu.
- Ak pri operačnom systéme Android v aplikácii nenájdete všetky vyššie uvedené športy a niektorý z nich chcete spustiť, nastavte si tento šport do hodinek a spustite jeho začiatok v hodinkách (viď kapitola 8.6.1).



Záznam hmotnosti

- V aplikácii ťuknite na + na dolnej lište v strede a následne ťuknite na symbol napravo.
- Posúvaním prstu naľavo/napravo môžete nastaviť Vašu hmotnosť pre aktuálny deň.
- Zadanú hodnotu uložíte kliknutím na fajku vpravo hore.
- Uložená hmotnosť sa zobrazí v spodnej časti úvodnej obrazovky aplikácie.



9. Starostlivosť a čistenie

- Tento výrobok čistite iba jemne navlhčenou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna a žmolky. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- Dbajte na to, aby do vnútra výrobku nevnikla voda.

10. Vylúčenie záruky

Spoločnosť Hama nepreberá zodpovednosť a neposkytuje záruku za škody spôsobené nesprávnou inštaláciou/montážou, nesprávnym používaním výrobku či nerešpektovaním vyššie uvedených pokynov na používanie a bezpečnostných upozornení a varovaní.

11. Technické údaje

Bluetooth® verzia	5.0
Typ displeja	LCD Full Touch
Veľkosť displeja	1,3"
Rozmery	255 x 37 x 10 mm
Hmotnosť	35 g
Dĺžky náramku	11,9 cm / 9,3 cm
Materiál náramku	Plast (TPU)
Materiál hodiniek	Plast (ABS) / ušľachtilá oceľ
Ochranná trieda	IP68
Typ batérie	Lítium polymér
Kapacita batérie	210 mAh / 3,9 V
Dĺžka nabíjania	cca. 1,5 hodiny
Výdrž batérie	6 dní

12. Pokyny pre likvidáciu

Ochrana životného prostredia:



Európska smernica 2012/19/EU a 2006/66/EU stanovuje: Elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie sa nesmú vyhadzovať do domáceho odpadu. Spotrebiteľ je zo zákona povinný zlikvidovať elektrické a elektronické zariadenia, rovnako ako batérie na miesta k tomu určené. Symbolizuje to obrázok v návode na použitie, alebo na balení výrobku. Opätovným zužitkovaním alebo inou formou recyklácie starých zariadení/batérií prispievate k ochrane životného prostredia.

13. Vyhlásenie o zhode



Hama GmbH & Co KG týmto vyhlasuje, že toto zariadenie je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné EÚ vyhlásenie o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: www.hama.com ->00178605/00178606 ->Downloads.

Frekvenčné pásmo (a)	2402 - 2480 MHz
Max. vysielaný rádiový výkon	-0,75 dBm

Hama Slovakia spol. s r.o., Bratislavská 87, 902 01 Pezinok, www.hama.sk